



今回のテーマ

食品添加物のあれこれ

明けましておめでとうございます。今年も宜しく願い致します。今回のテーマは「食品添加物」です。食品添加物については私が栄養士になる前から興味をもって調べていた領域です。一度、栄養ニュースでも取り上げたいと考えていました。これは皆さんにとっても身近な問題です。では食品添加物の領域を展開していきます。

20年ぐらい前ででしょうか。私がある書店で漫画を買おうとレジへ向かうときに「買ってはいけない」というタイトルの本が積んでありました。当時としては、なかなかインパクトのあるタイトルだったので思わず買ってしまった。内容はというと〇〇パンの製造する△△クリームパンは添加物の塊なので買わないように…と食品・飲料・化粧品などが実名で100種類ほど掲載されていました。その中に私がときどき購入していた商品もあったので、それ以降購入を止めました。

商品を製造しているメーカーからすると営業妨害も甚だしいところですね(ただ、今になって「買ってはいけない」を読み返すと、情報がやや偏っていると感じます)。日本で食品添加物について積極的にメディアで取り上げられるようになったのも、この頃だと思えます。

まず、食品添加物とは何ぞや?という「食品の製造の過程において又は食品の加工もしくは保存の目的で食品に添加、混和、浸潤その他の方法において使用する物」と食品衛生法で定義されています。ちょっとピンとこないので、あるカマボコ工場の工程を例にします。魚

のすり身に添加物Aを加えるとプリツとした歯ごたえになって食感がよくなります。添加物Bを加えると色がキレイになって、見た目にも美味しそうになります。添加物Cを加えると、今まで消費期限が5日しかもたなかったものが14日もつようになってフードロスを防げます。

例をもつひとつ。ある餃子の皮の工場では機械に餃子の皮がくっつくことがあって、そのたびに機械を止めていました。添加物Dを加えると一度も機械が止まることなく、さらに添加物Eを加えるとコシが強く美味しい皮になります。工場長も「あのクスリ(業界では食品添加物のことを「クスリ」と呼びます)を入れてから機械が一度も止まらなくなった。お客さんからはコシがあって美味しくなったと評判がよい」と売り上げアップです。その他にも多くのメリットがある食品添加物が使用されています。日本の厚生労働省が大丈夫ですと認可している魔法の粉。それが食品添加物です。

食品添加物には種類があり、国によって認可数が違います。その中でも化学合成添加物の数を調べてみました。イギリス:21種類。フランス:32種類。ドイツ:64種類。アメリカ:133種類。イギリスはもっと多いイメージがあったのですが(失礼!)この中では一番少ないです。フランスは美食の国だけあって少なめです。アメリカはファーストフードが多い影響でしょうか他の国よりも多く認可されています。では日本はというと…351種類の化学合成添加物が認可されています…2月号へ続く。

Food & Cook 食材と調理



そこはかたなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その7。

新栄館から国道5号を北に向かいます。途中にハーベスター八雲という噴火湾の景色を楽しみながら鶏肉料理を食べれる所があります。元はケンタッキーの試作農場だった場所です。個人的には観光客がちょっと多いと感じます。それよりもここから車で15分ぐらいにある八雲育成牧場展望台がオススメです。あまり知られていませんが、噴火湾と遠くは羊蹄山まで360度大パノラマをゆっくりと満喫できます。行くならぜひ晴れた日に。

ここから国道5号を北上して長万部までは直線道路が多く、走っていても眠くなるルートであまり見どころがありません(すみません、私が見どころを知らないだけです)。国道5号から左折して国道277号に入ります。このルートは、バイクで走って楽しいだけでなく、おぼこ荘や市見温泉など景色のよい露天風呂のある温泉が続きます。どちらもオススメです。そしてここまで来たなら平田内温泉熊の湯まで行きましょう。北海道らしい無料の露天風呂です。一応脱衣所がありますが、岩場をくり抜いてつくられた、かなりワイルドな露天風呂です。隣に溪流が勢いよく流れており絶景です。初めての人は躊躇するかもしれませんが、チャレンジしてみてください。

今回は冷凍野菜についてお伝えします。冷凍野菜についてどんなイメージをお持ちでしょうか?生の野菜と比較すると栄養価が劣ると思う人がいるようですが、冷凍野菜は栄養価が高い旬の時期に収穫→冷凍するため、旬でない時期の生鮮野菜よりも栄養価が高い場合があります。また冷凍すると保存料がなくても長期保存が可能なので、保存料を添加する必要がありません。生鮮野菜が手に入りにくい冬こそ積極的に利用してみましょう。

冷凍野菜を使ったレシピを紹介します。まずはブロッコリーから。ブロッコリーは沸騰したお湯で茹でてよいのですが、少し水っぽくなります。蓋つきのフライパンがあれば、フライパンに油をひかずそのまま冷凍ブロッコリーと大きじ1の水を入れてから蓋をして2~3分蒸し焼きにします。蓋を外して1分間水気を飛ばすと水っぽくなりません。味付けはかつお節とマヨネーズで和えると簡単で美味しいです。または塩昆布で和えても美味しいです。

次はほうれん草のお浸しです。あるTV番組で知った方法なのですが、ほうれん草を水を入れた容器で浸水解凍します(5~10分)。次に沸騰したお湯で5秒だけ茹でて、色止めにさっと冷水に通します。水気を切って、薄めた麺つゆに浸します。冷凍とは思えない食感に仕上がります。

